



Fenomén
SUBUTEX

DEKONTAMINACE

„Já myslím, že se škrob normálně stráví.“

Takhle mi odpověděl jeden klient v terénu, když jsem s ním probíral, co všechno si šlehá se Subáčem, když si ho rozdělá jen tak v buchně á la míchaný koktejl a rovnou si ho narve do žíly. Škrob se jistě dobře tráví, jenže slinami. Nikoli tím, že se bude potulovat krevním řečištěm a občas sem tam ucpe nějakou tu kapilárku. Krví, krví se škrob opravdu nestráví...

Tyto řádky patří hlavně všem těm, kteří mají pocit, že Subáč má největší pecku, když je v buchně pěkně bílý jako mlíko. A pokud patříte zrovna k takovým uživatelům Subutexu, kteří to mají stejně, (nejen) pro vás je určena velká část této Dekontaminace. Právě vám se může po určité době takového prasáckého čili pořádně nepřefiltrovaného užívání Subutexu snadno stát, že přijdete časem o nějakou tu končetinku, objeví se mrtvičky a obrnky. Není to škoda? Proto jsme pro vás připravili pár článků o Subutexu. Nejen o tom, co si s tím Subáčem vlastně šleháte, ale též jak by měl správný Subáčový nášleh vypadat. Život s drogou přináší mnohá

úskalí. Nezdídka se stává, že při shánění prostředků na drogy můžete skončit v rukou policie. Mnohdy se nemusí hned začít něco dít. Časem se však malé prohřešky nahromadí a následuje různé dlouhý pobyt v nápravně výchovném zařízení neboli v base. Jaké to je strávit v base Vánoce, se dozvíte od našeho klienta v dalším pokračování miniseriálu Ostře sledovaný abstinent. Informace o tom, jak je to se sociálními dávkami, právy klientů v zařízeních o.s. SANANIM, chutěmi, o službách sdružení Podané ruce, detoxu a spoustě dalších věcí se ukrývají v této Dekontaminaci plně užitečných rad a doporučení.

Máte problémy s drogami a životem okolo nich?

Nevěšte hlavu, vždycky existuje způsob jak z toho ven. Proto čtěte

Dekontaminaci!

TRMX





Občanské sdružení SANANIM - vydávající časopis Dekontaminace - je největší nestátní organizací v ČR poskytující služby v oblasti péče a léčby závislosti na nealkoholových drogách. V současné době sdružení provozuje osm hlavních programů (Terénní programy, Kontaktní centrum, Denní stacionář, CADAS, terapeutické komunity Němčice a Karlov, Doléčovací centrum a Drogové informační centrum) a řadu programů doplňujících. Mezi nejvýznamnější patří práce ve věznicích. Další programy jsou realizovány zejména v oblasti vzdělávání, primární prevence, publikační činnosti a zahraniční spolupráce. Jednotlivé projekty sdružení dnes zabezpečuje více než 95 zaměstnanců a 40 externích spolupracovníků. Sídlo má SANANIM v Praze.

Obsah

- 2** úvodník
- 4** subáč v žíle
- 6** jak připravit subutex k bezpečnější aplikaci
- 9** ostře sledovaný abstinent 2
- 10** chutě na jedy
- 12** jít či nejít na detox
- 16** kde se v Praze umýt a najíst
- 18** sociální dávky II
- 20** Podané ruce
- 24** kontakty

redakce Aleš Termer
korektury Ladislav Puršíl
grafika Xichtu

náklad 2500 ks

Poděkování všem, kdo pro nás (vás) napsali následující články, Láďovi Puršílovi za korektury

bezpečné brání pomoc
bezbezpečný sex v krizi

PORADENSTVÍ:

infekce HIV/AIDS
a žloutenky

informace
o veškerých zařízeních
a institucích
(detoxy, léčebny atd.)

SLUŽBY:

čisté
jehly

alobal,
desinfekce, voda,
kyselina ascorbová, filtry

náplast, obvazy,
buničina, prezervativy

jednoduché zdravotní ošetření,
těhotenské testy

časopis Dekontaminace

MOBIL: 603 209 948

TERÉNNÍ PROGRAMY



Buprenorfin se vyznačuje velmi silnou vazbou na opioidní receptory. Některé typy opioidních receptorů však aktivuje jen částečně, jiné dokonce úplně blokuje. Navíc se na ně navazuje velmi pomalu a velmi pomalu je také opouští (tzv. pomalá kinetika na receptorech). Buprenorfin má i jiné, z hlediska účinků významné farmakologické vlastnosti – totiž – téměř úplně se metabolizuje v játrech (říká se tomu efekt prvního průchodu – first pass efekt). Vylučování buprenorfinu je velmi pomalé – stačí jej užít 1x denně, event. 1x za 2 dny.

Subutex, subáč, nebo správněji buprenorfin

– což je název účinné substance léku s obchodním názvem Subutex – patří mezi látky, které ovlivňují opioidní receptory. Mechanismus účinku je tedy stejný jako u jiných látek této skupiny – morfia, kodeinu, heroinu, tramalu atd. Výsledkem je různé hluboký útlum centrálního systém, pocity euforie, protibolestivé působení a změny ve fungování vnitřních orgánů – zácpa, potíže s močením, negativní ovlivnění pohlavních funkcí. Tyto látky také tlumí dechové centrum, a jen pro zajímavost – na zástavu dechu se při předávkování umírá. Každá z látek působí tyto změny v různé intenzitě.



Sečteno a podtrženo, efekt buprenorfinu se odlišuje od ostatních opicidů svými vlastnostmi a účinkem.

Začneme od aplikace a hospodaření s buprenorfinem v organismu: buprenorfin se relativně dobře vstřebává z trávicího traktu, ale protože všechna krev ze žaludku a střev prochází játry, tak se tam buprenorfin kompletně metabolizuje na neúčinné metabolity. Je tedy nezbytné užívat ho jiným způsobem než polknutím. V úvahu přicházejí 3 možnosti:

- 1) sublingválně** (tedy vstřebáním pod jazykem),
- 2) transdermálně** (vstřebání přes kůži ve speciálních náplastech),
- 3) injekčně.**

SUBÁČ

ve žílu

Buprenorfin je dostupný ve všech 3 formách: Subutex a Temgesic pro sublingvální aplikaci, Temgesic pro aplikaci injekční a Transtec pro transdermální aplikaci.

Lék po vstřebání prostupuje do mozku, tam se váže na opioidní receptory a vyvolává očekávaný efekt. Na rozdíl od jiných opioidů je rychlost vazby na opioidní receptory limitující pro nástup účinku. Protože je vazba na receptory pomalá – není možné po užití buprenorfinu nikdy zažít nástup účinku jako po heroinu. Protože i kdybychom

buprenorfin na receptory nasypali, bude nástup stejně pomalý. Při nitrožilní aplikaci se jen zkracuje zpoždění, které je vyvolané vstřebáním.

Účinek buprenorfinu je, ve srovnání s heroinem, mnohem slabší. Buprenorfin nemůže při sebevyšší dávce dosáhnout takového účinku jako heroin. S tím souvisí jedna z výhod – nelze se jím, na rozdíl od heroinu, braunu, morfinu, předávkovat, resp. předávkování nevede k úmrtí. Celkově je účinek „placatější“, spíše člověka stabilizuje, než že by nabízel euforii.

Subutex jen minimálně ovlivňuje další systémy. Zřídka působí významnější zácpu, útlum dechu

je také mírný, na pohlavní orgány také nepůsobí tolik tlumivě – to znamená, že žena normálně menstruuje, ovuluje a může tedy i normálně otěhotnět. Lék výrazněji nesnižuje ani chuť na pohlavní styk – ani u žen, ani u mužů

S užíváním buprenorfinu jsou spojena i určitá rizika. Největší rizika jsou spojena s injekční aplikací Subutexu, který není k injekční aplikaci určen. Tableta subutexu obsahuje kromě buprenorfinu i další látky, které optimalizují rozpustnost a vstřebávání v ústech. Možná je zajímavé vědět, co všechno si společně se subutexem aplikujete: monohydrát laktosy, mannitol, kukuřičný škrob, povidon 40, kyselina citrónová, citronan sodný, magnesium-stearát. Pokud se tyto látky dostanou do krevního oběhu,

udělají pěknou paseku. „Profiltrují“ se přes plicní kapiláry a tím je nevratně ucpou. Poměrně častý je také zánět srdečních chlopní a blanky uvnitř srdce. Jak moc vážné je to onemocnění, napovídá jeho název – maligní (zhoubná) endokarditida. Existují i další nemoci spojené s injekční aplikací subutexu – například endoftalmitida – tedy zánět oční koule. Kromě toho, že je to velmi bolestivé, tak obvykle také o oko přijdete a často přitom přijdete i o to druhé. Protože v oku jsou tkáně, které váš imunitní systém nezná. A když se s nimi seznámí, považuje je za vetřelce a jednoduše je zlikviduje ...

MUDr. Jakub Minařík



Jak připravit **SUBUTEX** k bezpečné aplikaci



1. Nejprve Subutex pořádně rozdrt' mezi dvěma lžičkami. úplné rozdrcení je důležité, aby se tableta dokonale rozpustila. Nedokonalé rozpuštění může ucpat filtr hručkami tablety. Nehledě na to, že nerozpuštěné hrudky mohou ještě obsahovat účinné látky, o které byste přišli. Což by byla jistě škoda.

2. Opatrně odděl jehlu i s víčkem. Polož ji na čisté místo.



3. Pistem důkladně promíchej na lžici Subutex se sterilní vodou, dokud se zcela nerozpustí. Na lžici by neměly být vidět žádné hrudky Subutexu. Píst vrat' do stříkačky ihned po rozpuštění prášku. Nikde píst neodkládej! Vhod' bavlněný filtr. Přimáčkní filtr stříkačkou bez jehly. Natáhni nášleh do stříkačky. Chce to trpělivost, protože to jde pomalu a ztuha. Nášleh by měl být čirý jako kdyby to byl Pervitin. Pokud není nášleh čirý, vyměň filtr za nepoužitý, vstříkni kalný nášleh zpět na lžici a celý postup opakuj. Vrat' jehlu zpět na stříkačku. Sundej víčko. Stříkačku otoč jehlou k nebi (stropu). Cvrnknutím do stříkačky vyžeň z nášlehu bubliny a opatrně je vytlač pístem. Nášleh je připraven k aplikaci.



4. Rozděláváš-li Subutex přímo ve stříkačce a la míchaný koktejl, neaplikuj si tento smrtonosný nášleh rovnou do žíly. Vezmi čistou stříkačku a zasun' do ní několik bavlněných filtrů a udusej je pístem, stejně jako na obrázku . K filtrování používej jen stříkačky, které nebudeš používat k aplikaci – není nutné aby měly jehlu. Vyndež ze stříkačky s filtry píst. Přestříkni kalný nášleh do této „filtrovací“ stříkačky. Nasad' píst a nášleh protlač přes filtry do lžice. Pokud není nášleh čirý, postupuj podle bodů 2 a 3 tolikrát, dokud nášleh čirý nebude.



Použité
nádobičko,
i to
filtrovací,
odevzdej
v Káčku,
nebo
Káčkařům
v terénu.
Dostaneš
za ně
čisté,
včetně
filtrů.

5a

5b

Pamatuj, že při užívání Subutexu platí dvě základní pravidla:

1. Cucat, cucat, cucat
2. Když už bereš jehlou, tak:
Filtrovat, filtrovat, filtrovat

MALÝ TESTÍK

Jaký nášleh si aplikuješ?

5a

5b

Řešení:

5a - Vše je v pořádku, můžeš si aplikovat. Dbej na čisté prostředí k aplikaci a měj vždy vlastní nádobíčko!
5b - Takhle ani náhodou. Přečti si ještě znovu celý návod jak filtrovat. Když si budeš aplikovat takhle kalný nášleh, tak tě časem čekají závažné zdravotní komplikace. O těch se dočteš na dalších stránkách této Dekontaminace.



V Dekontaminaci s velikým okem jste si mohli počíst ve článku **Ostře sledovaný abstinent** o tom jak se žije klientovi (emdě) v Němčické komunitě. Jeho život před abstinencí byl samozřejmě plný všelijakých průšvihů (to asi znáš jistě, milý čtenáři, velmi dobře). Před takovými průšvihy se dá nějakou dobu unikát, ale ne věčně. A protože boží (rozuměj státní) mlýny melou pomalu ale jistě, došlo i na našeho ostře sledovaného abstinenta. Sice byl toho času již v Němčicích, nicméně nástup trestu je nástup trestu. Musel tedy přerušit léčbu a strávit několik měsíců mimo komunitu. O tom jak se abstinuje ve vězení nám poví v dalším pokračování "svého" seriálu v následujících řádcích.

Krim, basa, katr. To jsou výrazy pro vězení. Instituci, o kterou jsem moc nestál, ale

motto:
Život je jako cesta makovým polem. Nejdřív nic, jen semínko. To roste, vyvíjí se, dozrává, a když to má být k něčemu, tak ti uříznou hlavu.

přesto se do ní dostal. Dozvuky minulosti, kterou nezbyvá, než si odsedět. Naštěstí jen pár měsíců. Krátké tresty se však sedí blbě. Já nastoupil 24.11., poprvé sám a dobrovolně. A taky bez odvykacích obtíží... hrozných. Důležitější jsou pro mě jiné věci. A také moje chuť do dalšího života bez drog a chlastu. Stanovil jsem si vnitřní hranici co ano a co už ne. A taky řád, který mi dosud chyběl. Rozvrh dne, kdy cvičím, učím se němčinu, nohejbálek s druhými vězni a dlouhé rozhovory o ničem. I tady jsem našel člověka, který nepije ani nebere, což je celkem rarita. Posuzuji ho proto jinak než ostatní. Bere život spíše z obchodní stránky, ale je fajn. Tak jsme byli jediní dva, kteří dostali na Vánoce dárek. Jo, Vánoce v base, nic moc.

Teda pokud

si je nezapěstíte sami. Já, aby nebylo na Vánoce a na Silvestra smutno, jsem uspořádal několik soutěží. "San Remo" pěveckou, vtipnější vyhrává, slovní fotbal a jiné. Prostě věci,

které jsem se naučil v Němčicích. Spolubydlici na cele 207 moc nadšení neprojevovali, ale pak to byla bezva zábava, lepší než televize. Celkem mi nevadila ani ruka v sádře z přílišného cvičení. Potom následná rehabilitace na kterou jsem chodil obden. Spíše pestré zakončení snad posledního trestu v životě. Mimo to jsem udržoval kontakt s rodiči, komunitou, expřítelkyní. Jen písemný. Na návštěvu za mnou přišlo "Káčko", což mě nesmírně potěšilo. To už jsem to měl jen "za pár" do výstupu. Pokecali jsme co nového, co starého, já se pochlubil jak mi to šlo a jak se těším zpátky do Němčic. Jen tak na okraj: Zvládl jsem odmítnout i nabízenou drogu, což mí dlouholetí známí nikdy nepochopí... (emdě)

P.S.: Emdě se po výkonu trestu vrátil zpátky do komunity pokračovat v léčbě. V Němčicích posléze úspěšně ukončil léčbu. Nyní je v doléčovacím centru. Jak se abstinuje tam nám poví někdy přistě. V dalším pokračování seriálu o ostře sledovaném abstinentovi.

Ostře sledovaný ABSTINENT 2

CHUTĚ NA JEDY

Co se týče chuti na jedy, jsou to pro vás (uživatele) mnohdy velmi známé věci. P.F.S. je dnes již bývalá uživatelka drog, tedy ex-userka. Nějaký ten rok již abstinuje a kolikrát to vůbec nemá jednoduché. Abstinovat není zkratka žádná sranda. To, jak se musela naučit ovládat, a co jí to přináší v běžném životě vám snaží popsat v několika málo řádcích.



Určitě to znáte. Máte šilené chutě a víte, že nesmíte, neměli byste, nechcete, nebo si nemůžete dát. Že vám to škodí, likviduje vás to. Abstáky, dojezdy, abscesy, průsery a jiné krásy, které život na jedech obnáší, však asi víte, co tím myslím.

A přesto pak jdete a dáte si. Naposled.

Po kolikáté už naposled? No, však jste měli "dobrý" důvod si dát, že? Radost, nuda, smutek, cokoliv – je to fuk.

Zase se prostě něco vyvrtilo a vy jste si dát museli. . . Není vám to odněkud povědomé? Vlastně, „vždyť za to ani nemůžete.“

Ehm, to samo. Například: Šli jste (čistě náhodou) kolem jednoho místa, kde (kupodivu opět čirou náhodou) stál dealer. Byl tam, na svém místě, jako vždycky. A jakoby zářah bleskem, ta óóbrovská chuť zase přišla. Scénář pak obvykle vypadá asi takto: Neodoláte a dáte si. Popadne vás vztek či depka jak jste to zkazili, když už nějakou tu dobu abstinujete, a co se nestane? Dáte si zase! Zkoušíte to znovu a znovu, a ono to nějak nejde.

Proč? Patrně proto, že jste své chutě podcenili, nebojovali s nimi a nebyli dost opatrní.

Zkoušeli jste vůbec někdy zjistit, co vám vlastně vaše chutě spouští? Říká se tomu zmapování spouštěčů chutí. Mohou to být desítky různých věcí. Většinou to bývají místa a lidé, které máte spojené s fetem. Ale můžou to být i věci, které si uvědomujete třeba jen stěží, nebo vůbec: barvy, vůně, zvuky, hudba, počasí, sny, situace, pocity, lidé, kteří se podobají vzhledem či chováním někomu z vaší drogové kariéry, a spousta dalších věcí, které byste měli v sobě odhalit a pracovat s nimi a hlavně na sobě. Samozřejmě to není nic jednoduchého a mnohým to trvá několik měsíců nebo i let, než v sobě rozkryjí do hloubky to, co v nich jejich chutě na jedy probouzí. Mám pro vás pár svých tipů jak s chutěmi pracovat. Sama pro sebe jim říkám stopky. Jsou to věci, které mi pomáhají chutě udržet na uzdě, prostě se zastavit a nedat si.

Základem je, že nevyhledávám místa, kde na 100 % budu mít chutě, ani lidi, co mě svádí. Pokud takový lidi potkám a cítím, že to nezvládnu, včas odejdu. Když chuť přijde, tak to odložím s tím, že si dám za hodinu. Za hodinu si řeknu to samé a říkám si to tak dlouho, až mě to přestane bavit a jdu spát. Nebo se něčím zaměstnám – práce, knížka, prostě to, co mě baví, a přestanu na drogy myslet. Druhá možnost je, že když už je chuť dost rozjetá, začnu přemýšlet, proč ji vlastně mám. Co prožívám a co se děje v mém životě, že si chci dát a co od toho čekám a co z toho fakticky mít budu. Zkratka dopředu počítám s tím, že patrně budu na sebe dost našťavaná, protože jsem si zase

dala. Tak si radši nedám. Jde taky o to se naučit, že když už nějakou drogu mám u sebe, tak ji okamžitě vyhodit. Při prvním myšlence, že ji chci vyhodit, to hned udělám. Jinak by si to mohl člověk rozmyslet. Další moje stopka je, že začnu myslet na všechny ty hnusy, které mě na drogách potkaly. Na to, co mi jedy berou, co jsem ztratila a co zírati ještě můžu. Co je pro mě důležité v životě, co chci dokázat. Co bych nechtěla, aby se mi stalo díky drogám. Komu můžu ublížit svým chováním. Jak mi bylo špatně.

Nehledám důvody proč si dát, ale proč si nedat. Nelžu si, že chutě nemám. Jsem závislá a chutě jsou normální. Jenom záleží jak se k nim postavím a jestli jim dovolím, aby nade mnou zvítězily.

Chce to čas a trpělivost. Pak dospějete do stádia, kdy si můžete říct: „Já si to šéfuju, bojuju.“ Po několika letech chutě skutečně nebývají, a objevují se opravdu zřídka. Je dobré si dát pozor na spouštěče a nelibovat si v takových představách. Když už nejde na to přestat myslet, je dobré si o svých pocitech promluvit s někým, komu věříte. Nemá žádný smysl se litovat, že jste na drogách. Neházet vinu na ostatní a uvrtávat se v tom. Proč zrovna vám by se to nemělo podařit? Věřte si a nepodceňujte se. Nebojte se pomoci, někdy to jinak zvládnout nejde. Bojujte za svůj život bez jedů. Někdy to fakt nevyjde a zrelapsujete. Přesto má ceru to zkoušet pořád dál a zabojovat si. Relaps může poučit, je nutné si uvědomit proč k tomu došlo, přístě se toho vyvarovat, ustát to a nebrat dál.

Mějte sami sebe rádi a nezdávajte se sebou. Držím vám palce. Zapracujte na sobě, chce to jen chtít a zkusit to jinak.
P.F.S.



MOTIVAČNÍ SKUPINA V DENNÍM STACIONÁŘI SANANIM

Přemýšlíš o tom, jak dál naložit sám se sebou?

Uvažuješ o léčbě? O detoxu či substituci?

Potřebuješ pomoc při kontaktech s úřady nebo splacení dluhů? Nebo jen nevíš, co dál a hledáš nějakou novou možnost jak zkusit něco změnit?

ak je tu pro Tebe MOTIVAČNÍ SKUPINA.

Motivační skupina probíhá každé úterý a čtvrtek od 10:30 do 12 hodin v Denním stacionáři SANANIM.

Dorazit můžeš bez objednání, jedinou podmínkou je přijít v „použitelném stavu“. Nabízíme Ti nezávaznou konzultaci a snad i podporu a pomoc při řešení Tvých problémů.

Co budeme řešit a kam potom nasměruješ svoje kroky, záleží z velké části na Tobě. Tím prvním, nejdůležitějším krokem, je PŘIJÍT.

Kromě Motivační skupiny nabízí DS SANANAM tříměsíční intenzivní ambulantní léčbu, individuální konzultace, poradenství, program pro rodiče aj. Individuální služby případně ambulantní léčbu mohou využít i těhotné a matky s dětmi.

Do DS SANANIM můžete dorazit každý všední den mezi 8 a 16 hod.

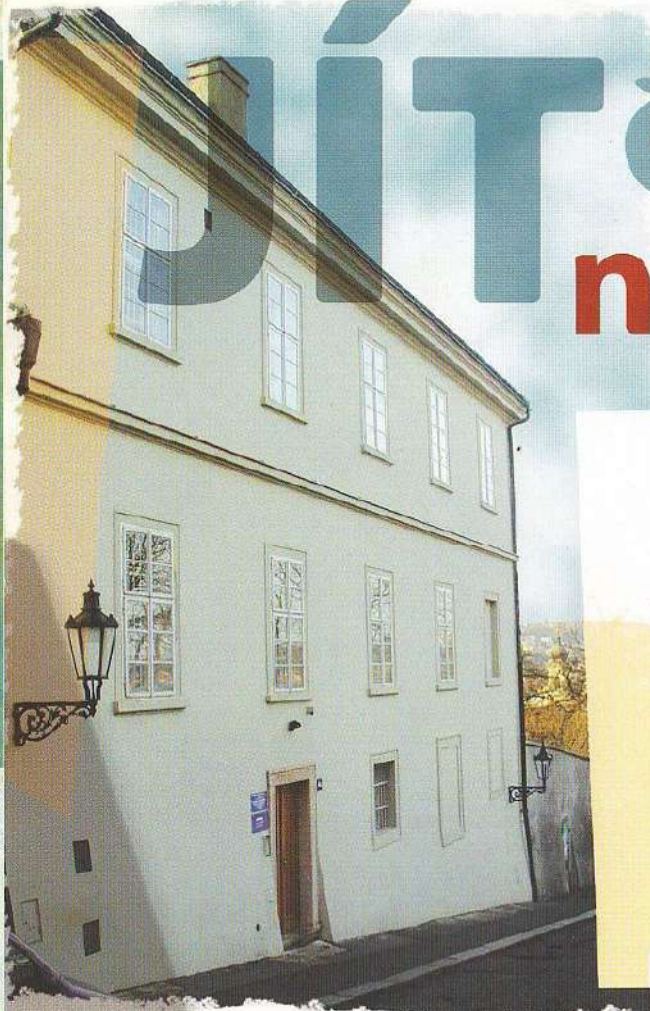
Těší se na Tebe: Ilona, Ondřej, Honza, Sylvie, Iveta, Dáša, Veronika, Martin

**DENNÍ STACIONÁŘ SANANIM, Janovského 26, Praha 7
telefon: 220 80 31 30, 605 21 21 75**

UÍT ČI NEJÍT na detox?

Reportáž z detoxu U Apolináře s MUDr. Nyárhidyem

Milí klienti, od Vás, co berete subutex, stále častěji slyšíme, jak se Vám podařilo vysnížovat na minimální dávky, jak kdo z Vás bere jen každý druhý nebo třetí den... To je jistě úspěch, ale na rozdíl od éry heroínu nepamatují, že by někdo přišel s tím, že abstinovat tři neděle a potom třeba zrelapsoval... S nástupem subutexu na drogovou scénu se zkrátka zdá, že je pro Vás stále složitější už pouhé odabstinování. Mnoho z Vás si však vytvořilo velmi dobré výchozí podmínky pro trvalou abstinenci – našli jste si práci, máte pravděpodobně o něco čistší rejstříky... Pokud o abstinenci opravdu stojíte, nastala ta správná doba se o ní pokusit. Proč tedy nezkusit detox? Navštívil jsem pana doktora Nyárhidyho z detoxu U Apolináře. Spolu jsme si sedli na lavičku do parku v areálu nemocnice a strávili jsme příjemnou hodinu povídáním o tom, jak to u nich na detoxu chodí.



★ **Pane doktore, jak se k Vám může pacient dostat? Jaké máte podmínky pro přijetí?**

To je velmi jednoduché, stačí, jen když zavolá. Když má doporučení z nějakého zařízení, tak nás to pochopitelně potěší, ale netrváme na tom. Po zavolání si rovnou domluvíme termín nástupu. Bereme však pouze pacienty starší osmnácti let, pro mladší byl zřízen detox v Nemocnici pod Petřínem.

★ **Vyžadujete, aby měl pacient zajištěnou nějakou následnou péči?**

Snažíme se o to, aby od nás pacient někam pokračoval, protože pravděpodobnost úspěchu se tím zvyšuje. Netrváme přitom na ústavní péči, stačí nám ambulantní. Třeba i subutexová substituce. Zařídí léčbu z detoxu je ale dost obtížné, vzhledem k tomu, že čekací doby jsou často na týdny. Většina lidí, kteří od nás odcházejí, mají tedy zajištěnou následnou péči, ale jako podmínku to nemáme.

★ **Máte nějaké čekací doby?**

Jak kdy. Pacient může čekat i týden, ale většinou může nastoupit už druhý den. Nikoho ale nebereme bez objednání ihned. Domluvíme se vždýcky až na druhý den. Potřebujeme také, aby měl s sebou pacient nějaké základní vybavení. To jsou především doklady – občanka nebo pas a karta pojištěnce. Bez toho pacienta nevezmeme

★ **Jaké máte ordinární hodiny pro příjem pacientů?**

Příjem je, jako v každé nemocnici, dopoledne. To znamená od devíti do jedenácti hodin. Předpokládáme, že pokud má někdo o detox zájem, tak si přivstane. Tohle platí hlavně pro Pražáky, kterých je asi osmdesát procent. Pokud někdo přijede z Ostravy, tak ho nepošlu zpátky.

★ **Co nepojištění pacienti?**

To neřešíme. To je věc pojišťovny. Nás zajímá jestli má nebo nemá kartičku pojištěnce. Ze zákona je každý pojištěný, i když si pojištění neplatí. Složitější to je, pokud je to cizinec. Ti si musí pobyt hradit.

★ **O jakou částku se zhruba jedná?**

To záleží na zemi, ze které pochází. Jiné to má Slovák, jiné Američan... My požadujeme zálohu minimálně dvacet až pětadvacet tisíc a potom se mu to vyúčtuje. Buď to doplatí nebo se mu to vrátí, pokud odejde dřív. Do toho se ještě započítávají nějaká laboratorní vyšetření, pokud si to pacient přeje. Jde o testy na infekční choroby, tedy HIV, HEP C, syfilis... Cizinci k nám ale moc nechodí.

★ **Kolik máte pacientů na subutexu a jakým způsobem řešíte odabstínování ze subutexu?**

Poměr pacientů na subutexu vzhledem k ostatním opiátům je asi jedna k jedné. Je to pro nás tedy už běžná rutina. V současné době se jiný medikament než subutex k substituci nepoužívá a pacientům, kteří z něj chtějí odabstínovat, se tedy jen postupně vysazuje. Navíc na něj dostáváme finanční dotaci od ministerstva zdravotnictví. Pacienti si ho tedy nemusí hradit.

★ **Jak dlouho trvá odabstínování ze subutexu?**

No, to záleží na dávce. U subutexu je to trochu komplikované, protože se dá velmi efektivně vysadit, ale teprve po třech dnech, kdy hladina klesne na nulu, začnou odvykávací příznaky. Člověk na heroinu to má na osm až deset dnů, ale člověku na subutexu se dozvuky můžou táhnout i několik týdnů, přestože je často na minimální dávce například dva miligramy. Tam pak hraje roli psychická složka. Člověk se těžko loučí i s tou poslední minimální čtvrtkou tablety. Někdy se dokonce stává, že je člověk týden v komunitě a teprve po tom týdnu mu to propukne v plné síle.

★ **Řekněme, že pacient bere osm miligramů subutexu dlouhodobě. Jak dlouho se u Vás zdrží? S osmičkou? Tak asi deset až dvanáct dnů.**

★ **Je ta doba delší než u heroinových pacientů?**

Je. Tam se jedná o to, že když heroinovému pacientovi vysadíte poslední dávku té krátkodobé substituce, tak vlastně může jít domů. Tam žádný dozvuk nebude. U subutexu je vysazení stejné, ale dozvuk je jiný. Proto je nejlepší, když u nás pacient po vysazení alespoň tři dny, nejlépe týden zůstane. Přestože s tím sami pacienti mají zkušenost, je někdy problém je k tomu přesvědčit. Možná by bylo dobré, kdyby komunity vyžadovaly, aby pacient po vysazení trávil ještě týden na detoxu nebo někde v chráněném prostředí.

Ona ta současná hyperspotřeba subutexu pacienty trochu rozmazluje a jejich vnímání nežádoucích účinků po vysazení se zhoršuje. Kdysi lidi v pohodě ustáli půl gramový i gramový heroinový absták pomocí benzodiazepinu a spasmolitika proti křečím. Dneska půl gramu bez subutexu neustojí ani náhodou. Když byl kdysi jenom Temgesic, tak stačily 5x nižší dávky než teď. To znamená, že léky, které usnadňují odabstínování, ten problém v důsledku dělají ještě těžší.

★ **Jakým způsobem se řeší křížové závislosti – myslím subutex a benzodiazepiny?**

Pacientovi se nasadí dávka, kterou bere, a potom se dělá detox z obou najednou, s tím, že u benzodiazepinů to trvá déle. Kdyby se vysadily rychle, tak ty komplikace budou jednoznačnější – deliria, epileptické záchvaty... Výhoda je však v tom, že když dobírají benzodiazepiny déle, tak s jejich pomocí snáze ustojí vysazení subutexu.

Detox z diazepamů trvá přibližně čtrnáct dnů. Důležitá je průměrná užívaná dávka za posledních čtrnáct dnů, to bývá většinou tak dvacet až třicet tablet. Tuto dávku lze rychle snížit na polovinu, další čtvrtina se vysazuje pomaleji a zbytek nejpomaleji, až k úplnému vysazení.

★ **Jak se řeší pervitin?**

Pervitinové pacienty máme rádi, protože u nich prakticky žádný absták není. Oni si tady vlastně jenom pár dnů pospí, zaženou takovou tu slabost a zvýšenou únavu. Pervitinoví pacienti navíc, na rozdíl od opiátových, v devadesáti devíti procentech odcházejí do léceb.

★ **Setkáváte se s kombinacemi injekčního užívání drog a alkoholu?**

No jasně, to je denní chleba. Stejně jako pacienti, kteří přestali brát drogy a teď jenom pijí. My ale nejsme jenom čistě toxický detox, my máme i alkoholy, a tak to máme trochu rozdělené. Možná je u nás díky tomu klidnější atmosféra.

★ **Kolik k Vám nastupuje romských pacientů?**

Ten poměr je tak jeden Rom : deseti neRomům. Většinou u nás ale nevydrží déle než tři až pět dnů. Když přijde jeden, tak to někdy ustojí, ale když přijdou dva, tak to nevydrží ani jeden.

★ **Kolik procent pacientů Vám podepisuje revers?**

No, u alkoholiků je to asi tak jeden z pěti, šesti. U toxiků je to tak asi jedna třetina.

★ **Jak je to tedy s pacienty, kteří opakovaně selhávají?**

Pokud podepíše revers, tak za půl roku potom může přijít znovu. To určitě znáte ty detoxové cestovatele. On prostě obleze pár detoxů a když pak zjistí, že nejlepší byl nás, tak zase přijde.

★ **Jak je to u Vás s kouřením? To je pro mnoho našich pacientů při výběru detoxu naprosto zásadní téma.**

No, kdysi se nekouřilo, teď se kouří tři cigarety denně - vždycky po jídle. Když je léto a pacienti jsou hodní, chodí s nimi sestřičky i víckrát. Kouří se však výhradně v zahradě léčebny. Kouření na oddělení může být důvodem k předčasnému

propuštění z detoxu z důvodu porušení řádu. Určitě se nedá kouření povolit úplně, protože pacienti potom nedělají nic jiného, než že kouří v jakémkoli množství. Detox je oddělení malinké a kdyby tam kouřilo 10 lidí, tak by tam pak nebylo vidět. Navíc tam pracují sestry nekuřačky, což je silný argument.

★ **Děláte všem pacientům testy na infekční choroby?**

Ano, děláme automaticky všem testy na HIV, žloutenky A, B, C a syfilis. Víme totiž, přestože mají přístup k čistým stříkačkám, že si každý alespoň jednou dal cizí jehlu.

★ **Má pacient možnost během detoxu navštěvovat nějakou psychoterapii?**

Ano, máme tady psychoterapeutku - paní Palečkovou. Ta dochází třikrát týdně a nabízí možnost motivačních pohovorů či individuální psychoterapie. Skupinovou terapii teď spíš ne, protože klientela je teď hrozně různorodá. Někdo odchází na subutex, někdo odchází do léčby, někdo nejde nikam... Rodičům se potom nabízí skupinová psychoterapie jednou týdně.

★ **Jak vypadá běžný den pacienta na detoxu?**

No, jako v nemocnici. Ráno vstanou, hygiena, snídaně, vizita, příjmy, propuštění. Řeší se somatické problémy, potom ty psychoterapie a večer vizita. Máme tam televizi, jsou tam knížky. Pokud někdo odchází do léčby, může psát životopis. Prostě běžný nemocniční režim doplněný o pohovory s psychotherapeutkou

složkou. Občas si ale pacienti stěžují na nudu...

★ **Vy jste mluvil o tom, co pacient potřebuje, když k Vám nastupuje...** Potřebuje doklady a kartu pojišťovny. U nás má ústavní prádlo, takže nepotřebuje jiné oblečení. Potřebuje hygienické potřeby, pantofle, holení, nějakou knížku, časopisy, učení, to už necháme na něm. Nedovolujeme jim žádnou elektroniku jako walkmany a vůbec cennosti. Peníze a mobily je lépe nechat doma, protože my to pak musíme skládat, pokud nechceme řešit nějaké krádeže a podobně.

★ **Jaký může mít pacient kontakt s okolním světem?**

Může udržovat písemný kontakt, ale nemůže telefonovat. Pokud chce podat informaci svým příbuzným, tak prostřednictvím doktora. Pokud je to účelné a je ze strany příbuzných zájem, tak si je pozvu na pohovor. Máme totiž zkušenost, že jakmile se člověk po pár dnech uleví, tak začíná všechno hned řešit, a to je nejlepší způsob jak odejít. deset až patnáct dní bez telefonického kontaktu se světem prostě člověk vydrží. Co se týká telefonátů k nám - u nás má pacient právo na ochranu a já nesmím po telefonu nikomu fíct ani jestli tady ten pacient vůbec je.

★ **Co domácí detox? Máte nějaké doporučení pro ty, kdo zkouší odabstínovat doma?**

No, pokud je někdo na osmičce, tak může snižovat o jeden miligram za den, než se dostane třeba na ty dva miligramy a pak by ty dva snížil po čtvrtce, tzn. o půl miligramu. To znamená, že to bude celé trvat zhruba deset dnů.

★ **Je Váš detox něčím jedinečný?**

Asi určitou rodinnou atmosférou. Jsme malé oddělení, pouze s třinácti lůžky a pracují u nás sestry více generací, takže každý si u nás svou vrbu najde. Vyžadujeme jen slušné chování. Základní principy jsou: Žádná agrese, žádné sexuální kontakty mezi pacienty a žádné návykové látky s výjimkou nikotinu.

★ **Co byste vzkázal pacientům, kteří k vám chodí na detox?**

No, měli by asi počítat s tím, že na detoxu každého přepadne krize a napadne ho, že chce odejít. Většinou to přijde třetí, čtvrtý den. Musí s tím počítat a je potřeba se na to připravit. Jakkoli si kdo věří, že teď do toho opravdu jde. Každý splaskne. Je dobré o tom vědět a když splaskne, tak nepřestat zase pomalu dofukovat. Jinak to nadšení bylo jenom hrané.

NED



Kde se v Praze můžete najíst a umýt



BŘEVNOVSKÝ KLÁŠTER

Markétská 28/1,
tel. 220406111
Po - Ne v 9.00 hod.
Polévka a chléb.

KONVENT SESTER DOMINIKÁNEK

Černá 14, Každou sobotu od 10.30 hod.
Polévka s pečivem V době školních
prázdnin se polévka nepodává.

JÍDLA

ČESKOMORAVSKÁ PROVINCE ŘÍMSKÉ UNIE ŘÁDU SV. VORŠILY

Ostrovní 11, tel. 224930502
So + Ne 12.00 - 13.00 hod.
Chléb se sádlem, přes zimu čaj - jen
nepravidelně dle možností).

KLÁŠTER PRAŽSKÉHO JEZULÁTKA BOSÝCH KARMELITÁNEK

Karmelitská 9 (vchod kostelem),
tel. 257533646
Každou středu 13.30 - 14.30 hod.
Chléb s máslem, čaj
(do vyčerpání zásob).

KOSTEL SV. JOSEFA

Náměstí Republiky 2, Po - Pá od 9.00 hod.
Ne od 14.00 hod. chléb

ŘÁD SV. AUGUSTINA

Kostel Sv. Tomáše
Josefská 8, tel. 257530556
Každou sobotu
9.30 - 10.30 hod. snídaně

ŠKOLSKÉ SESTRY SVATÉHO FRANTIŠKA

Radimova 2, tel. 233352462
Po - Ne 13.00 - 13.30 hod.
Polévka, pečivo
(do vyčerpání zásob).

MISIONÁŘKY LÁSKY MATKY TEREZY

Zenklova 195
Denně v 10.30 polévka

KOSTEL U SVATÉHO VOJTĚCHA

Pštrosova 17, tel. 224930577
Každý den 12.00 - 13.00 hod.
Chléb a čaj.

DENNÍ STŘEDISKO ARMÁDY SPÁSY

Tusarova 60, Po - Pá
11.30 - 12.00 hod.,
15.30 - 16 hod.
a 17.00 - 17.30 hod.
(senioři, nemocní).
Pro klienty z ulice
polévka s chlebem
zdarma 1x denně, další
za 5,- Kč, čaj k dispozici

Zaplatek cca 10,- Kč
ARCIDIECEZNÍ CHARITA,
Pernerova, Praha 8 - Karlín,
PO - PÁ
10.00 - 12.00 hod.
13.00 - 15.00 hod.

**DENNÍ STŘEDISKO
POMOCI NADĚJE**

Bolzacova 7, Praha 1
PO, ST, PÁ
8.00 - 12.00 hod;
12.30 - 15.30 hod.
ÚT, ČT
13.30 - 17.00 hod;
17.30 - 20.30 hod.

Zdarma
ARMÁDA SPÁSY,
Tusarova 60, Praha 7
PO - PÁ
10.00 - 11.30 hod.
14.00 - 15.30 hod.

Zaplatek cca 30,- Kč
**METRO, LINKA B
PALACKÉHO NÁMĚSTÍ,
STODŮLKY**
PO - PÁ 6.00 - 21.00 hod.
SO - NE 8.30 - 21.00 hod.

SPRCHA

Zaplatek cca 40,- Kč
**METRO, LINKA C
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**

Zaplatek
cca 45,- Kč
**METRO, LINKA C
NÁDRAŽÍ
HOLEŠOVICE**

Progressive NO BIOHAZARD

Výměnný program na Praze 1, 5

Služby: čisté jehly, dezinfekce, voda, kyselina askorbová, filtry, buničina, náplasti, alobal, prezervativy, základní zdravotní ošetření

Poradenství: bezpečné brání, bezpečný sex, přenosné nemoci, informace o detoxech a léčebnách, pomoc v krizi

Terénní pracovníci jsou v terénu: pondělí, středa,

čtvrtek, sobota, neděle od 16⁰⁰ do 19⁰⁰
Mezi hlavní lokality patří Praha 1, Praha 2,
Praha 3, Praha 5, nově Praha 7 a Praha 8.

V zmíněných lokalitách se pohybujeme
na místech, kde je otevřena
drogová scéna. Mimo uvedené
městské obvody se vyskytujeme
jen v případech, když se drogová
scéna přesune mimo ně. Naši
aktuální polohu zjistíte na mobilu:

605 883 994



System dávek sociální péče

V systému dávek – jak už víte – rozlišujeme dva druhy „sociálních“ dávek. O těch prvních – Dávkách státní sociální podpory – jste si mohli něco přečíst v minulém Dekontaminaci. V tomto čísle plynule navážeme Dávkami sociální péče.

System dávek sociální péče reaguje na individuální situace občanů, vázané na věk, zdravotní stav či jiné vážné důvody. Dávky sociální péče jsou poskytovány příslušnými obecními úřady, které rozhodují o jejich přidělení, na základě žádosti o jejich přidělení.

Dávky sociální péče z důvodu sociální potřeby.

Jednorázové nebo opakující se (peněžité nebo věcné) dávky určené k zabezpečení základních životních potřeb jsou poskytovány v případě, že čisté peněžní příjmy občana, resp. domácnosti (společně posuzovaných osob) nedosahují životního minima a není možné je zvýšit vzhledem k věku, zdravotnímu stavu nebo z jiných vážných důvodů vlastním přičiněním – což znamená, že jste na tom tak, že nemůžete sehnat práci, i když se snažíte a jste hlášeni na pracáku nebo máte nějaké zdravotní postižení, které vám znemožňuje si na sebe vydělat. Neznamená to, že neděláte nic, nesnažíte a pobíráte dávky. Občan s nedostatečnými příjmy musí doložit potřebné doklady nejen o všech příjmech, ale i o úhradě nákladů na bydlení apod.

18

TYPY DÁVEK SOCIÁLNÍ PÉČE:



DÁVKY SOCIÁLNÍ PÉČE PRO RODINY A DĚTI

Příspěvek na výživu dítěte - Příspěvek na výživu dítěte je peněžité dávka, na kterou má nárok nezaopatřené dítě, které se považuje za sociálně potřebné, vůči němuž povinná

osoba nežijící s dítětem v domácnosti neplní vyživovací povinnost, stanovenou jí rozhodnutím soudu. Takže o to může požádat např. manželka, již byly po rozvodu svěřeny děti do péče, v případech, že bývalý manžel neplatí alimenty stanovené soudem. Stát výživné na děti tímto platí a pak je vymáhá po neplatícím manželovi. Nutno dodat, že neplacení výživného je trestný čin, za který vás můžou zavřít a i když vás za to zavou, stejně to musíte všechno doplatit.

Peněžité a věcné dávky rodičům nezaopatřených dětí, těhotným ženám a nezaopatřeným dětem

- Peněžité nebo věcná nenároková dávka poskytovaná k uhrazení jednorázových mimořádných výdajů rodiny, jejíž jednotliví členové na jejich úhradu nemají dostatečné finanční prostředky. Posuzuje se příjmová situace rodičů nezaopatřených dětí, těhotných žen nebo nezaopatřených dětí v rodině, tj. zda z peněžních prostředků, které má rodina k dispozici, není možné uhradit jednorázové mimořádné výdaje – např. pobyt dítěte na škole v přírodě, vybavení do školy, novou pračku apod.

Ostatní příspěvky v této skupině se vás netýkají, takže se o nich nebudeme rozepisovat.



2

DÁVKY SOCIÁLNÍ PÉČE PRO STARÉ OBČANY

Jestli nevádí, tuto podskupinu přeskočím. Jsem přesvědčena, že to se vás zřejmě ještě netýká.

3

DÁVKY SOCIÁLNÍ PÉČE PRO TĚŽCE ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ OBČANY

To se asi týká opravdu málokoho z vás, protože jde o příspěvky pro lidi s těžkými vadami pohybového ústrojí, nevidomé, mentálně postižené nebo pro jejich rodiče či blízké, kteří o ně pečují a jsou určené na úpravy bytu, nákup auta nebo speciálních pomůcek.

4

DÁVKY SOCIÁLNÍ PÉČE VE ZVLÁŠTNÍCH PŘÍPADAČH

To se vás ze všeho týká asi nejvíc, takže si to pořádně přečtěte, ať víte, o co případně žádat. Pokud o to totiž nepožádáte, nikdo vám nic nedá.

Nenárokové dávky občanům, kteří potřebují zvláštní pomoc

- Peněžité a věcné dávky občanům, kteří se přechodně ocitli v mimořádně obtížných poměrech, určené k překonání nepříznivých životních situací, zejména při získání zaměstnání, při péči o výchovu a vzdělání dětí... Výše dávky je závislá na posouzení správního orgánu. Jde o dávky jednorázové i měsíčné se opakující, za předpokladu splnění podmínek sociální potřebnosti. Takže to se vás týká třeba v případě, že se nahlásíte na pracák a tam vám řeknou, že nemáte nárok na podporu v nezaměstnanosti a pošlou

vás vyřadit si dávky na sociálku, abyste měli aspoň nějaký příjem. Ovšem podmínky sociální potřebnosti plníte jen v případě, že jste hlášeni na pracáku, snažíte se najít si práci a tím změnit svoji situaci. Pokud vás z pracáku vyhodí, je to už vaše věc a ztrácíte nárok i na tyhle dávky. Do tohoto patří i „peněžité dávky občanům, kteří se přechodně ocitli v mimořádně obtížných poměrech z důvodů živelní pohromy nebo požáru, určená k okamžité pomoci k překonání následků těchto událostí.“ Což by se vás týkalo jedině v případě, že vám bez vlastního přičinění shoří byt nebo vás vyplaví povodně.

Nenárokové dávky občanům společensky nepřízpůsobivým

– „Peněžité a věcné dávky k zabezpečení jejich životních potřeb při splnění podmínky sociální potřebnosti, určené jako první pomoc občanům propuštěným z výkonu trestu odnětí svobody, občanům, proti nimž je vedeno trestní řízení, popřípadě jimž byl výkon trestu odnětí svobody odložen, občanům závislým na alkoholu a drogách, občanům žijícím nedůstojným způsobem života a občanům propuštěným ze školských zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy. Dávka se poskytuje až do výše 1 000 Kč“.

Tohle by se vás mohlo týkat, když ztratíte nárok na dávky výše uvedené třeba tím, že vás vyškrtnou z evidence úřadu práce nebo žijete na ulici nebo se vrátíte z kriminálu a nemáte nic, pak můžete požádat o tohle – je to ale jen jednorázovka a navíc to záleží na posouzení úředníků.

Nenárokové dávky občanům, jimž je poskytována sociální péče ve zdravotnickém zařízení

Jednorázová nebo opakující se peněžité dávky sociálně potřebným občanům, určená k úhradě základních osobních potřeb občana. O výši dávky rozhoduje obecní úřad obce s rozšířenou působností. To by se vás mohlo týkat v případě, že jste v určitém typu léčby a nemáte nemocenskou.

5

PŘÍSPĚVEK PŘI PÉČI O BLÍZKOU NEBO JINOU OSOBU

Příspěvek dostává jen ten, kdo se stará o někoho těžce nemocného – třeba o prarodiče nebo rodiče, popřípadě o vlastní dítě, které je těžce postižené – ale to se vás zřejmě taky netýká.

No, takže to je asi všechno, je toho dost a je v tom dost hokej – nicméně v případě, že byste měli dojem, že na něco z toho máte nárok, tak by vám poradili na příslušných úřadech. Také je možné se obrátit na zařízení, která poskytují tyto informace – občanské poradny, v Praze třeba Informační centrum Kontakt od Městského centra sociálních služeb a prevence, které najdete v podchodu metra na Karlově náměstí (u východu směrem na Palackého náměstí), případně je možné se obrátit na Právní poradnu A. N. O., kontakt najdete v Dekontaminaci.

Takže hodně štěstí a snad vám ty informace k něčemu budou – a když ne teď hned, tak třeba někdy jindy, až se vám podaří trochu změnit svůj život.

Bára Orlíková, Právní poradna A. N. O.

SDRUŽENÍ

PODANÉ RUCE

SDRUŽENÍ PODANÉ RUCE
JE NESTATNÍ ORGANIZACE, KTERÁ
V OBLASTI PREVENCE A LÉČBY
DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ PRACUJE
UŽ 10 LET. PŮVODNĚ SVEPOMOCNÁ
SKUPINA JEDNEJ ORGANIZACI, VE
KTERÉ PRACUJÍ KVALIFIKOVANÍ
ODBORNÍCI. ORGANIZACE SÍDLÍ V BRNĚ.
SLUŽBY POSKYTUJE V 16 STŘEDISCÍCH
PŘEDEVŠÍM NA JIŽNÍ MORAVĚ...

PREVENTIVNÍ PROGRAMY

jsou programy určené pro školní děti a mládež. Naši pracovníci pracují s dětmi i učiteli. Kromě setkávání na školách a ovlivňování atmosféry v nich připravují mimoškolní atraktivní a náročné programy: v lanovém centru, na horolezeckých stěnách, hrají paintball, jezdí s dětmi na raftech, pořádají zájezdy do zahraničí. V případě zájmu jsou schopni probrat s dětmi i rodiči problémy kolem drog na místě, diskrétně – a doporučit případnou další potřebnou pomoc. Na jindřichohradecku kromě programů pro školy pracuje i klub.

KONTAKTNÍ SLUŽBY, PORADENSKÁ A SOCIÁLNÍ POMOC

„Káčka“ zřizujeme v Brně (na Vídeňské ulici), ve Znojmě (I Horní Česká ulice), v Olomouci (na Sokolské ulici), v Prostějově (Vrahovická ulice), v Uherském Hradišti (v blízkosti Sportovní haly). Jsou především pro ty, kteří užívají pervitin, heroin nebo injekčně Subutex. Nepodceňujeme ale současné nadměrné pití a už vůbec nepodceňujeme užívání těkavých látek. Pracovníci vás přivítají s respektem k vašim problémům, s upřímností a vůlí pomoci vám přátelsky a rychle. Zůstanou s vámi v kontaktu i delší dobu, pokud rychlá pomoc není možná.

Drug Azyl v Brně a Walhalla

v Olomouci jsou vytížená centra

- denně sem zajde kolem 30 lidí. I tak jsou to místa, kam můžete zajít pro

osobní podporu a pomoc – kromě poradenství můžete využít možnosti odpočinku v kontaktní místnosti, dostane se vám základního zdravotního ošetření, můžete si nechat udělat orientační testy (především na žloutenku, HIV), zprostředkujeme vám další lékařskou odbornou pomoc. Užíváte-li injekčně, pracovníci vám vymění nebo poskytnou čisté injekční sety. Máte-li problémy se základními životními podmínkami – můžete si zde vyprat, dostane se vám základní potravinové pomoci. Jste-li v krizi, poskytnou vám bezpečné místo pro její sdílení a postupný průchod těžkým obdobím. Otevřeno je každý všední den od poledních hodin do večera. Individuální konzultace je možné si domluvit i na dopoledne, kdy je klidněji.

Kontaktní centra ve Znojmě, Prostějově a Uherském Hradišti jsou otevřena v dobu, ve kterou byla klienty nejvíce využívána (odpoledne). Nabídnou vám stejné možnosti jako v Brně nebo Olomouci. Jejich pracovníci působí i v terénu, kde nabízejí aktivně pomoc (poradenství, výměnu injekčního materiálu – hlavně ve večerních hodinách). Potkáte je na inzerovaných bezpečných místech ve Znojmě, Prostějově, Uherském Hradišti, ve Starém Městě a v Uherském Brodě.

TERÉNNÍ PROGRAMY

pracují jako samostatné služby v Brně a Olomouci. Street-workery potkáte v blízkosti frekventovaných a dobře dostupných míst v těchto městech, v odpoledních a večerních hodinách. Kromě výměny jsou schopni vám na místě kvalifikovaně

poradit, co dělat, kam se obrátit o pomoc, zajistí i základní zdravotnické ošetření. V Brně je zajištěna i možnost večerní výměny do 22 hodin – s využitím mobilního výměnného mikrobuse (na Koblížné ulici, i v sobotu). Na Olomoucku zajíždějí street-workeri i do Štemberku a Litovle.

Pokud máš nějaké dotazy, ale bojíš se zeptat rovnou, můžeš využít internetovou poradnu na www.extc.cz. Provozuje ji brněnský street-work, na otázky odpovídají přední odborníci z ČR.

PRÁCE VE VĚZNICÍCH

je důležitá pomoc těm, kteří se dostali do opravdu vážných problémů. Naši pracovníci patřili k prvním, kteří na půdě věznic začali působit. Dnes nabízejí poradenství i krátkodobou psychoterapii a podporu ve výkonu vazby nebo trestu, zprostředkování a obnovu kontaktu s rodinami, zprostředkování následné pomoci po výkonu trestu. Působí přímo ve věznicích v Kuřimě, ve vazební věznici Brno, ve věznici v Břeclavi, ve vazební věznici v Olomouci.

DENNÍ STACIONÁŘ ELYSIUM V BRNĚ

I sem se můžete obrátit rovnou, pokud potřebujete pomoc. Pracuje tu lékař a zkušený terapeuti. Často sem chodí i příbuzní, přátelé a partneři uživatelů drog. Tady se pracuje především individuálně a ve větším klidu. Je sem

možné docházet i dlouhodobě, neposkytujeme zde ale ubytování. Elysium sídlí na Hapalově ulici v Brně-Řečkovcích. Provozuje zde i program metadonové substituční terapie, s pozorností k podpoře v každodenním životě našich klientů, s citlivostí k dlouhodobé perspektivě jejich životů. V budově provozujeme také psychiatrickou ambulanci – lékař Vám může pomoci s psychickými problémy, s vážnějšími komplikacemi v duševním zdraví. Provádí i substituci Subutexem.

TERAPEUTICKÁ KOMUNITA PODCESTNÝ MLÝN

je venkovský statek v blízkosti Dačic, kde se intenzivně léčí závislí. Komunita přijímá po 14ti denním detoxikačním pobytu, po provedeních testech na HIV a žloutenku. Podmínkou je dohoda o dodržování pravidel chování (především život bez drog a násilí) a denního režimu komunity. Můžete tu žít po dobu až 9 měsíců. Tento pobyt vám může pomoci získat sebevědomí, naučit se vyjádřit svoje pocity. Podpoří a upevní návyky, které pomáhají změnit život k lepšímu. Komunita bývá někdy zvenčí označována za „křesťanskou“ – ve skutečnosti pracuje s civilním respektem k lidem, tak jak se osvědčil v posledních 40 letech ve světě.

DOLÉČOVACÍ CENTRUM JAMTANA

Máte-li za sebou nejméně 4 měsíce potvrzené

abstinance, absolvovali jste nějaký léčebný program a potřebujete ještě následnou podporu v životě bez drog, je pro vás patrně vhodné obrátit se na Jamtana na Francouzské ulici v Brně. Je sem možné individuálně docházet, ale i využít nabídku chráněného bydlení (je-li vám více než 18 let). Jamtana nabízí skupinovou i individuální psychoterapii, sociální pomoc a podporu. Kontaktovat nás opět mohou i rodinní příslušníci a přátelé klientů. Můžete využít chráněnou dílnu Eikón v Brně, která se zaměřuje na práci se dřevem. Tady je možné si přivydělat – i aktivně strávit čas a mít podporu při shánění jiné práce.



Klienti TK při divadelním představení TOXI MORALITA

KONTAKTY

REGION BRNO

Správa Sdružení Podané ruce

Adresa: Francouzská 36, 602 00 Brno
Tel./Fax: (+ 420) 545 247 535
E-mail: info@podaneruce.cz
www.podaneruce.cz

Centrum prevence

Adresa: Hapalova 22, 621 00 Brno
Tel./Fax: (+ 420) 549 211 278
E-mail: prevcentrum@podaneruce.cz

K-centrum Drug Azyl

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 249 343
E-mail: drugazyl@podaneruce.cz

Klub Skleník

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 249 343
E-mail: sklenik@podaneruce.cz

Terénní programy

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 210 802
E-mail: street@podaneruce.cz

Program Prevence zneužívání syntetických drog

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 210 802
E-mail: info@extc.cz, www.extc.cz

Drogové služby ve vězení

Adresa: Francouzská 36, 602 00 Brno
Tel.: (+ 420) 545 247 542
E-mail: vezeni@podaneruce.cz

Psychiatrická ambulance

Adresa: Hapalova 22, 621 00 Brno
Tel./Fax: (+ 420) 541 226 070
E-mail: psychiatricka.ambulance@podaneruce.cz

Denní psychoterapeutické sanatorium Elysium

(stacionář, metadonová ambulance)
Adresa: Hapalova 22, 621 00 Brno
Tel./Fax: (+420) 541 227 704
E-mail: elysium@podaneruce.cz

Doléčovací centrum Jamtana

Adresa: Francouzská 36, 602 00 Brno
Tel.: (+ 420) 545 246 690
E-mail: jamtana@podaneruce.cz

Psychiatrická ordinace

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 210 848

Duchovně pastorační služba

Adresa: Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel.: (+ 420) 543 248 752
E-mail: duchpast@podaneruce.cz

I.E.S. – Institut vzdělávání v oblasti drogové problematiky

Adresa: Hapalova 22, 621 00 Brno
Tel.: (+ 420) 541 225 188
E-mail: ies@podaneruce.cz

Terapeutická komunita Podcestný mlýn



Eikón – Výroba a prodej ikon

Adresa: Francouzská 36,
602 00 Brno
Tel.: (+420) 545 247 535
E-mail: eikon@
podaneruce.cz

REGION OLOMOUČ

K-centrum Walhalla

Adresa: Sokolská 48, 772 00 Olomouc
Tel.: (+ 420) 585 220 034
E-mail: walhalla@podaneruce.cz

Terénní programy

Adresa: Sokolská 48, 772 00 Olomouc
Tel.: (+ 420) 585 220 034
E-mail: walhalla@podaneruce.cz

Program práce s klientem v konfliktu se zákonem

Adresa: Sokolská 48, 772 00 Olomouc
Tel.: + 420 585 220 034
E-mail: walhalla@podaneruce.cz

REGION ZNOJMO

K-centrum Netopeer

Adresa: Horní Česká 4,
669 01 Znojmo
Tel.: (+420) 515 264 996
E-mail: netopeer@podaneruce.cz

REGION UHERSKÉ HRADIŠTĚ

K-centrum Charáč

Adresa: Stonky 860, 686 01

Uherské Hradiště
Tel.: (+420) 572 540 616
E-mail: charac@podaneruce.cz

REGION PROSTĚJOV

K-centrum Želva

Adresa: Vrahovická 83, 798 11 Prostějov
Tel.: (+ 420) 582 361 401
E-mail: zelva@podaneruce.cz

REGION JINDŘICHŮV HRADEC

Terapeutická komunita Podcestný mlýn

Adresa: Kostelní Vydří 64, 380 01 Dačice
Tel./Fax: (+420) 384 420 172
E-mail: komunita@podaneruce.cz

Program prevence pro region Jindřichův Hradec

Adresa: Kostelní Vydří 64, 380 01 Dačice
Tel.: (+420) 384 420 750
E-mail: prevcentrum.jh@podaneruce.cz

nízkoprahové kontaktní centrum pro
uživatelé nealkoholových drog v hl. m. Praze

STAGE5

Otevírací doba: Mahenova 4, PRAHA 5
středa až neděle 13⁰⁰ - 18⁰⁰

mobil:

605 319 926

e-mail:

stage5@progressive-os.cz

poskytované služby:

výměnný program

kontaktní práce

pitný režim
a vitaminový servis

sociální práce

poradenství

skupinová práce



KONTAKTNÍ ZAŘÍZENÍ

KONTAKTNÍ CENTRUM SANANIM

Osadní 2, Praha 7, Tel.: 283 872 186
Provozní hodiny: po-ne 8:00 – 21:00
(Kontaktní místnost: 15:00 – 19:00)
výměnný program, poradenství,
individuální terapie, zajišťujeme detox
léčbu, hygienický a potravinový servis,
sociálněprávní poradenství,
krizová intervence
www.drogovaporadna.cz

DROP IN

Karolíny Světlé 18, Pha 1,
Tel.: 222 221 124;
Provozní hodiny:
po-čt 9:00 – 17:30,
pá 9:00 – 16:00
Výměnný program,
poradenství, individuální terapie,
sociálněprávní poradenství,
krizová intervence

ESET-HELP

Donovalská 1862, Pha 4
Tel: 272 922 718, 272 920 297
Konzultační centrum: individuální
a skupinová terapie,
sociálněprávní poradenství.
Buňka u metra Opatov: výměnný
program, potravinový servis, poradenství.
Provozní hodiny: po – pá 17:00 – 20:00

KONTAKTNÍ CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ

Pospíšilova 698, 500 03 H. Králové
Tel/fax: 495 513 977,
Provozní hodiny po-pá 9-18 hod
(kontaktní místnost 13-18 hod.)
Výměnný program, poradenství,
testy, hygienický a potravinový servis
Terénní program:
po-pá 11-19 hod.
mobilní telefon 777 626 309
kacko@laxus.cz, www.laxus.cz

KONTAKTNÍ CENTRUM BRNO

Vídeňská 3, 639 00 Brno
Tel: 543 249 343, Fax: 543 246 524
Provozní hodiny: po-čt 9:00 – 18:00,
pá 9:00 – 15:00
Výměna jehel, hygienický servis, sociální
a terapeutická pomoc

KONTAKTNÍ CENTRUM PLZEŇ

Haviřská 11, 301 00 Plzeň
Tel.: 724 003 934, Fax: 377 421 034
Provozní hodiny: po-pá 10:00 – 18:00
Kontaktní místnost 13:00 – 16:00
Poradenství, individuální terapie,
terapeutické skupiny, primární prevence,
výměnný program (tel.: 602 458 626)

KONTAKTNÍ CENTRUM LIBEREC

Rumunská 5, 460 01 Liberec,
Tel/fax: 482 710 276
Provozní hodiny: 15:00 – 19:00,
možnost volat od 10:00.
Výměnný program, testy – HIV, Hep C,
sociální servis, krizová intervence.

KONTAKTNÍ CENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM

Stará 1, 400 01 Ústí nad Labem
Tel.: 475 211 483, 475 210 626
Provozní hodiny: 14:00 – 18:00,
možnost volat od 7:00
Výměnný program, testy gravidity,
terapie pro rodiče, terénní programy,
sociální práce, primární prevence

KONTAKTNÍ CENTRUM WALHALLA

Sokolská 48, 772 00 Olomouc
Tel.: 585 220 034
Provozní hodiny: po – pá 13:00 – 19:30
výměnný program, poradenství pro
klienty
v konfliktu se zákonem
Terénní práce v Olomouci:
mobil: 777 916 267, 776 778 132
Terénní práce ve Šternberku a Litovli:
mobil: 776 778 263

Detox

PL APOLINÁŘ Apolinářská 4, Praha 2, 120 00, Tel. 224 913 119, **PL BOHNICE**, Ústavní 98, Praha 8, Tel: 284 016 231 (331) – pavilon 31 – Pro muže, 284 016 655 – pavilon 8 – Pro ženy. **FN PLZ EŇ**, Alej Svobody 80, Plzeň, 304 60, Tel: 197 103 111, **NEMOCNICE MOST**, ul. J. E. Purkyně, Most, 434 01, Tel: 356 172 109, (356 172 134 – lékařka), **MASARYKOVA NEMOCNICE ÚSTÍ NAD LABEM**, Ústí nad Labem, 400 07, Tel: 475 683 126, 475 683 127, 475 683 133 (lékařka), **NEMOCNICE LIBEREC**, Husova třída 10, 460 00 Liberec, Tel: 485 312 229, **PL BRNO**, Hůskova 2, Brno – Černovice, 618 32, Tel: 548 123 339 (548 123 111 – ústředna), **FN MOTOL**, V úvalu 84, Praha 5, Tel: 224 436 950-1 (jen s podezřením na žloutenku).